



Istripurik ez izateko gomendioak

Mendizale asko oso gogotsuak eta ausartak dira, noski, baina **horrek** ez du esan nahi zuhurak ez direnik. Mendia ezagutzeak irakatsi die ezinbestekoa dela segurtasunari berebiziko garrantzia emateak, eta ondo dakite zer dagoen jokoan gizakiak bere indarrak mendiarekin neurtzen dituenean.

Segurtasun eskakizunek, jakina, lotura estua dute txangoaren zailtasunarekin, ez baita gauza bera Donostia inguruko mendietara irtetea edota, konparazio batera, negu gorrian izotz gaineko eskalada egitea. Horixe da gakoetako bat, hau da, desafioaren zailtasuna neurtzen jakiteak eta kasu bakoitzean egokiak diren neurriak hartzeak. Eta aurreneko betebeharra neurritz kanpoko abenturetan ez sartzea da, zailtasun maila apurka-apurka areagotzea eta, bien bitartean, gero eta handiagoak izango diren zailtasunei aurre egiteko prestatzea.

Badira neurri batzuk txangorik errazenean ere kontuan hartu behar direnak (Neurri batzuk txangorik errazenean ere kontuan hartu behar dira), esate baterako norbaiti nora zoazen esatea eta arropa eta oinetako egokiak eramatea. Eskakizun tekniko eta fisiko handiagoa duten jardueretan, ostera, prestakuntza egokia ezinbestekoa da, arriskua ere handiagotzen baitoa. Hona hemen, Mendi Federazioak ematen dituen oinarrizko aholkuak:

1 Ez zaitez inoiz bakarrik joan mendira. Hiru lagunek osatutako taldetxoa da gutxieneko kopuru egokia.

2 Presta ezazu bidaia mendiak dituen baldintzen arabera, eta izan oso kontuan zeure egoera fisikoa eta prestakuntza teknikoa. Eskura ezazu irten aurretik egin behar duzun ibilbideari buruzko ahalik eta informazio zabalena.

3 Abiatu aurretik, kontsulta itzazu meteorologia zerbitzuak, mendian zer aurkituko duzun aurrez jakiteko. Presta ezazu ibilaldia aurreikuspenen arabera eta, beharrezkoa bada, utz ezazu beste baterako.

4 Emaiozue gutxienez pertsona bati egingo duzuen ibilbidearen eta itzultzea espero duzuen orduaren berri.

5 Presta zaitez behar bezala fisikoki zein teknikoki. Ikas ezazu iparorratza eta mapak erabiltzen, agian beharrezkoa izango duzu eta.

6 Erabil itzazu ingurunearen arabera egokiak diren jantzi eta oinetakoak.

7 Mendian, jan itzazu maiz jaki energetiko eta arinak, eta edan ur asko.

8 Ikas itzazu lehen laguntzak eta eraman motxilan botikin txiki bat.

9 Ikas itzazu alarma eta istripu egoeran lagungarriak izan daitezkeen arauak. Izan eskura sorospen taldeen telefono zenbakien zerrenda.

10 Azken gomendio **honek** ez du zerikusi zuzenik mendizalearen segurtasunarekin, baina **horrek** ez dio garrantzirik kentzen: zaindu itzazu mendia eta natura; ez utzi zaborrik, ezta arrastorik ere, eta ez molestatu mendian aurki ditzakezun animaliak. Oro har, oinak ez ezik, erabili burua ere mendira joaten zarenean.

Mugi! / 04-09-16